

2017 10 月

4Fプログラム ■ 18:30~19:20
 5Fプログラム ● 18:30~18:45
 ▲ 19:00~19:15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02	03	04	05	06	07 ZUMBA ■
08	09 グットアップ体力 ● グットアップ体力 ▲	10	11	12 バランスボール ● バランスボール ▲	13	14
15	16	17	18	19 グットアップ体力 ●	20	21
22	23	24	25	26 バランスボール ● バランスボール ▲	27	28 ZUMBA ■
29	30 バランスボール ● バランスボール ▲	31	01	02	03	04

※6Fプールでも 夜間特別プログラム を実施中です！詳しくは別紙にてご確認ください。